



A Rák Világnapja alkalmából a tüdőrák felé fordítjuk a figyelmünket, mely hazánkban a daganatos halálozások leggyakoribb oka.

Nemzetközi kitekintés

A Rák Világnapját az UICC, azaz az Unió a Nemzetközi Rákellenőrzésért nemzetközi szervezet kezdeményezésére tartják minden év február 4-én. A világnap célja, hogy a figyelmet a megelőzés fontosságára, a betegséggel kapcsolatos ismeretek terjesztésére és a betegellátás javítására irányítsa.

A statisztikák sajnos nem javulnak: világszerte 10 millió ember hal meg a különféle rákbetegségek következtében – holott a halálozások akár 1/3-a megelőzhető lenne. Ha nem teszünk semmit az elkeserítő statisztikai adatok csökkentéséért, akkor a szakértők szerint 2030-ra már 13 millió daganatos megbetegedés okozta elhalálozással kell számolni. [\[1\]](#)

A rák továbbra is a második vezető halálok világszerte. A megbetegedések kezelése jelentős terhet ró a nemzetgazdaságokra is: becslések szerint évi 1,16 billió dollárról beszélhetünk - ez egy újabb indok, amiért kiemelt hangsúlyt kell kapnia a megelőzésnek és a felvilágosításnak. [2]

Mi a helyzet Magyarországon?

Magyarország élen jár a rák okozta halálesetek számában, melyek közül a tüdőrák a leggyakrabban előforduló daganatos megbetegedés. Hazánkban százezer lakosra 89,2 tüdőrák-eredetű halálozás jut (2017-es adat) [3], – ez a legmagasabb arány az uniós tagállamok között. Ez világviszonylatban is így van: az összes diagnosztizált rák 11,6%-a tüdőrák, amely egyben a legtöbb haláleset okozója is az ilyen típusú megbetegedések között. [4]

A tüdőrák gyakorisága a kor előrehaladtával nő, azonban az újonnan diagnosztizált esetek és az elhunytak körülbelül harmada 65 évesnél fiatalabb

7

A legkézenfekvőbb megoldás a megelőzés!

A daganatos megbetegedések 1/3-a életvitelből eredő kockázati tényezők miatt alakul ki, ezek

egyike a rendszeres dohányzás [5] mely a tüdőrákos elhalálozások 80%-ának előidézője⁴. A dohánytermékekben található karcinogén anyagok és kemikáliák, a tüdőn keresztül a véráramba kerülnek, ahonnan mindenhol eljutnak a szervezetben, ezért nem csak a légzőszervekben okozhatnak daganatos elváltozást, de egyéb szerveket is megbetegíthetnek.

Nagy problémát jelent a passzív dohányzás is, mivel a passzív dohányosok tüdejébe szinte ugyanannyi káros anyag juthat be a dohányfüsttel, mint az aktív dohányosokéba. Nézzünk néhány példát:

- o Otthon, egy nap alatt, egy doboz cigarettát elszívó dohányos mellett olyan, mintha a nemdohányos is legalább három szál cigarettát szívna el.

- o Ha egy parkban néhány órát eltöltünk egy dohányzó mellett, az olyan mintha mi is elszívnánk egy szál cigarettát.

- o Ha az autóban felhúzott ablak mellett dohányzik valaki, az egy óra alatt olyan hatású, mintha három szál cigarettát szívna el a nemdohányzó utas is⁷.

Figyeljünk oda arra, hogy a mások által elszívott dohánytermékek füstjének belégzése ránk nézve is káros!

Nagy figyelmet kell fordítani az egészen fiatalok dohányzással kapcsolatos egészségtudatos nevelésére is. A WHO adatai szerint a 15 éves korosztály esetében a lányoknak 21%-a, a fiúknak pedig 20%-a dohányzik hetente legalább egy alkalommal [\[6\]](#). A teljes magyar felnőtt lakosságnak pedig 26%-a, vagyis, több mint 2 millióan tekinthetők rendszeres dohányosnak az OECD adatai szerint (2015).

A korai felismerés szerepe

A tüdőrák lassan alakul ki és kezdetben nem jár tünetekkel, sőt kezdetben fájdalommal sem, mivel a tüdőben kevés fájdalomérző receptor található. A jellegzetes tünetek megjelenésekor a legfontosabb teendő az orvos felkeresése. Ilyen tünetek lehetnek például a köhögés vagy annak megváltozása, mert ilyenkor a növekvő daganat irritálja a környezetét. További tünet lehet a véres köpet, a tartósan fennálló, kellemetlen mellkasi fájdalom vagy a légszomj, általános gyengeség, rekedtség. De a gyakran visszatérő és nehezen gyógyuló tüdőgyulladás is lehet a tüdőrák tünete, mivel a növekvő daganat hörgőszűkületet ennek következtében pedig gyulladást okoz⁷.

A korai felismerés esélye növelhető a rendszeres szűréssel, hiszen a vizsgálatok a rákmegelőző állapot megállapítására is alkalmasak lehetnek. Sajnos azonban a betegek nagy része csak a tünetek megjelenését követően – sok esetben jóval azok után - fordul orvoshoz.

Örvendetes azonban, hogy Magyarországon is elindult a HUNCHEST2 szűrőprogram, – az ötven évesnél idősebb dohányzó, vagy korábban dohányzó férfiak és nők — alacsony dózisu CT-vizsgálattal végzett, ingyenes szűrésére, amelynek célja a tüdőrák korai felismerése, ugyanis, az esetek nagyobb részében csak előrehaladott, már nem műthető stádiumban fedezik fel a betegséget.

Figyeljünk oda: ha veszélyeztetett csoportba tartozunk, vegyük igénybe a szűrővizsgálatot! A korai felismerés és a személyre szabott kezelés mielőbbi elkezdése növeli a daganatos megbetegedések túlélésének esélyét: a műtétek, a modern kezelések és gyógyszerek jelentősen javíthatják a beteg életkilátásait.

[1] <https://www.worldcancerday.org/why-cancer>

2 <https://www.worldcancerday.org/what-cancer>

3 https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Causes_of_death_statistics/hu#Hal.C3.A1lokok_az_EU-

27_tag.C3.A1lIamaiban.2C_2017

4 <https://www.chestnet.org/News/CHEST-News/2020/07/World-Lung-Cancer-Day-2020-Fact-Sheet>

5 <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cancer>

6 https://gateway.euro.who.int/en/indicators/cah_41-weekly-smoking-11-13-15-years/visualizations/?country=HUN#id=27561

7 <http://daganatok.hu/tudorak/a-tudorak-tipusai>